8 советов, которые помогут избавиться от простуды

05/02/2022

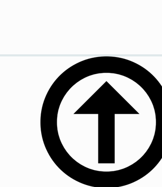


НЕДАВНЕЕ

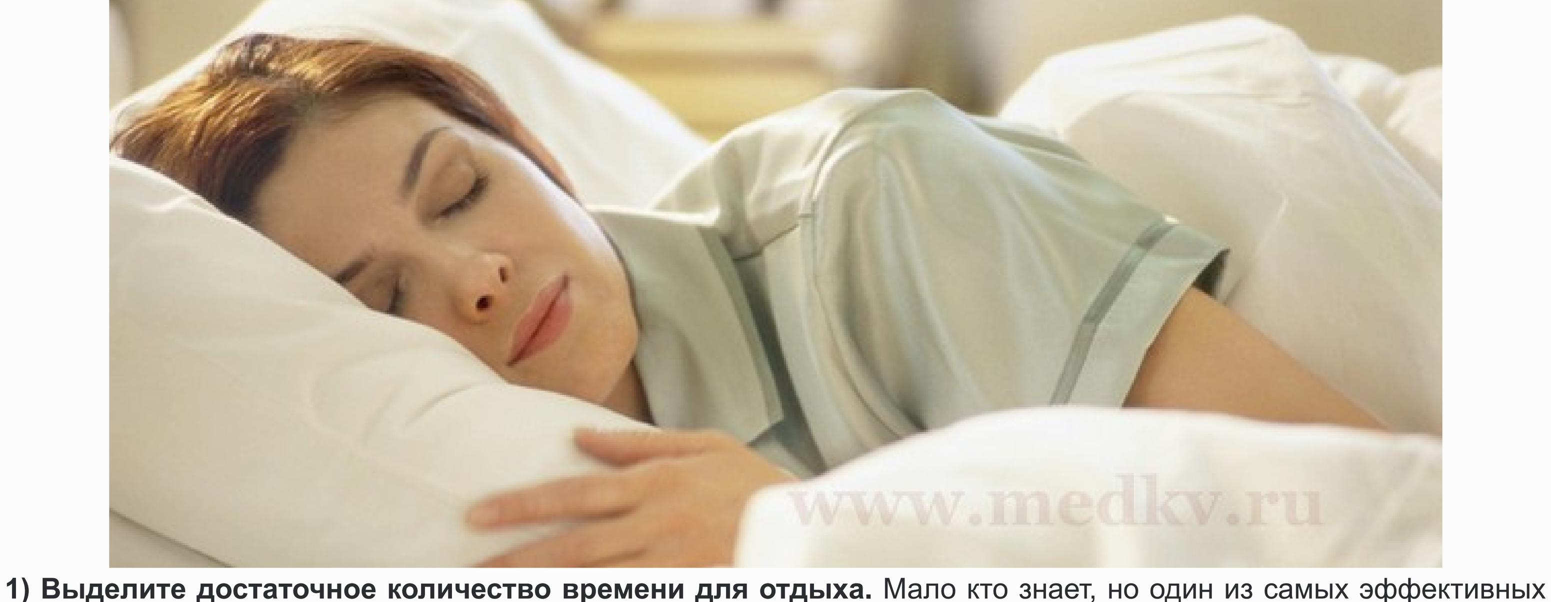
Что нужно для ухода за лежачим больным

Магазины в современном мире, все еще нужны?

10 способов детоксикации почек без применения лекарств



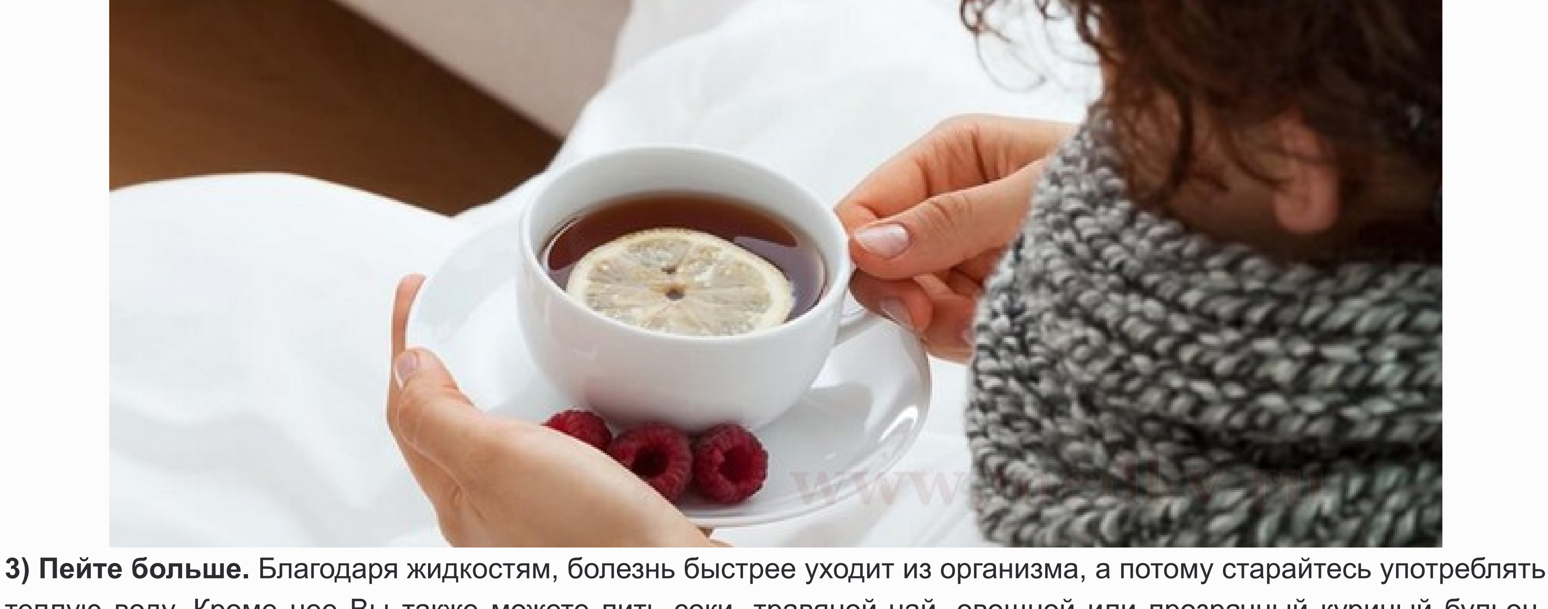
Простуда обычно связана с заражением вирусом, от которого проявляется кашель, болит горло, "закладывает" нос. Если у Вас возникли подобные симптомы, то необходимо как можно скорее вылечиться. Наши советы помогут Вам в этом, а также облегчат течение болезни.



1) Выделите достаточное количество времени для отдыха. Мало кто знает, но один из самых эффективных методов улучшить свое самочувствие и победить простуду и кашель – это сон до 12 часов в сутки. Если Вы заболели, не затягивайте, возьмите выходной/отгул, не сидите за компьютером, не напрягайте глаза. Лучше всего лежать в кровати, а если спать совсем не хочется – послушайте аудиокнигу или посмотрите легкую развлекательную передачу. Так Вы не будете излишне напрягать свой организм, и он сможет направить все силы на уничтожение вируса. Кроме того, Вы позаботитесь и о здоровье коллег и друзей, не заразите их.



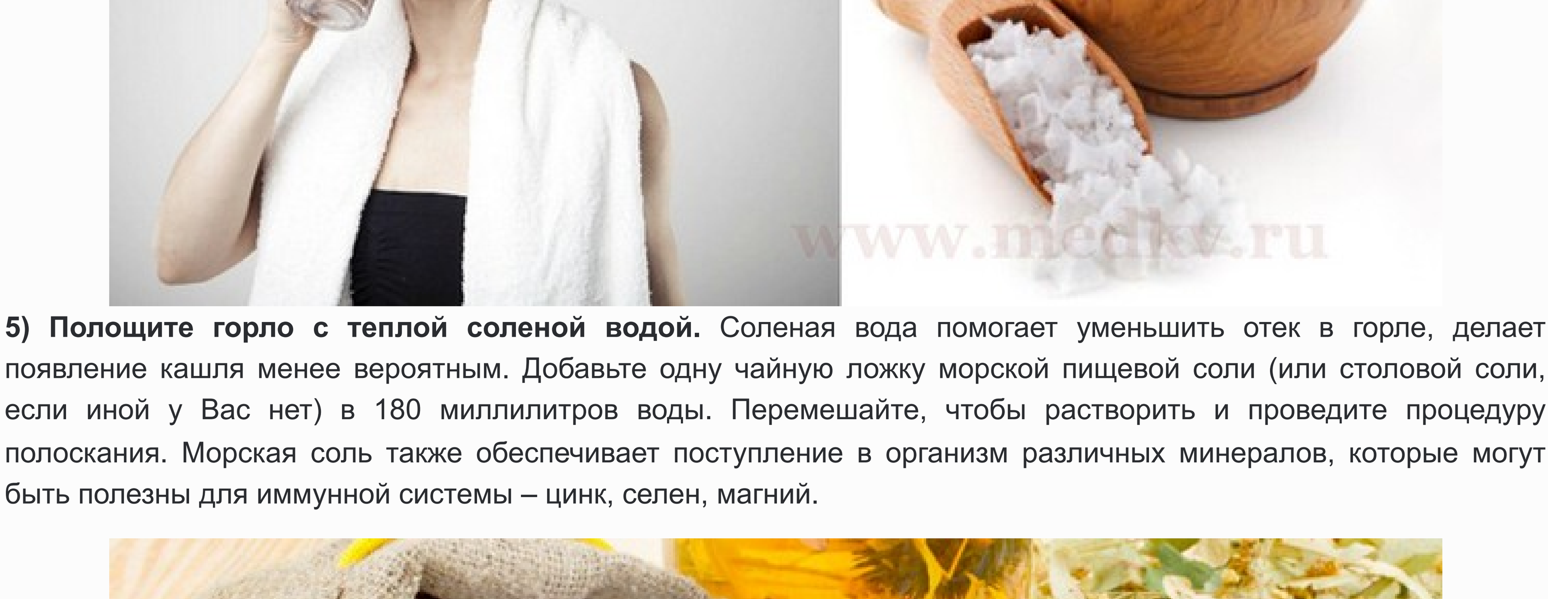
2) Увлажните воздух. При простудных заболеваниях и кашле Вам будет гораздо проще дышать, если воздух в комнате будет соответствовать оптимальной влажности. Лучше всего использовать для этой цели специальные домашние приборы – увлажнители и мойки воздуха. Если позволяет конструкция – добавьте в прибор эвкалиптовое масло. Оно поможет дышать свободнее.



3) Пейте больше. Благодаря жидкостям, болезнь быстрее уходит из организма, а потому старайтесь употреблять теплую воду. Кроме нее Вы также можете пить соки, травяной чай, овощной или прозрачный куриный бульон. Нелишним будет добавить в воду или чай мед и лимон (если, конечно, у Вас нет аллергии). Избегайте употребления кофе и алкоголя, они излишне нагружают организм и тормозят выздоровление.



4) Ешьте здоровую пищу. Когда вы больны, важно получить питательные вещества, необходимые вашему телу, чтобы исцелить себя. Хорошая пища, наполненная витаминами и минералами, также повышает вашу иммунную систему, которая может помочь вам бороться с простудой. Вы можете принимать биологически активные добавки, чтобы убедиться, что употребляете необходимое количество витаминов и минералов. Также старайтесь побольше есть супов, особенно если в их состав входят красный перец, имбирь или лимонник – эти компоненты способствуют облегчению симптомов.

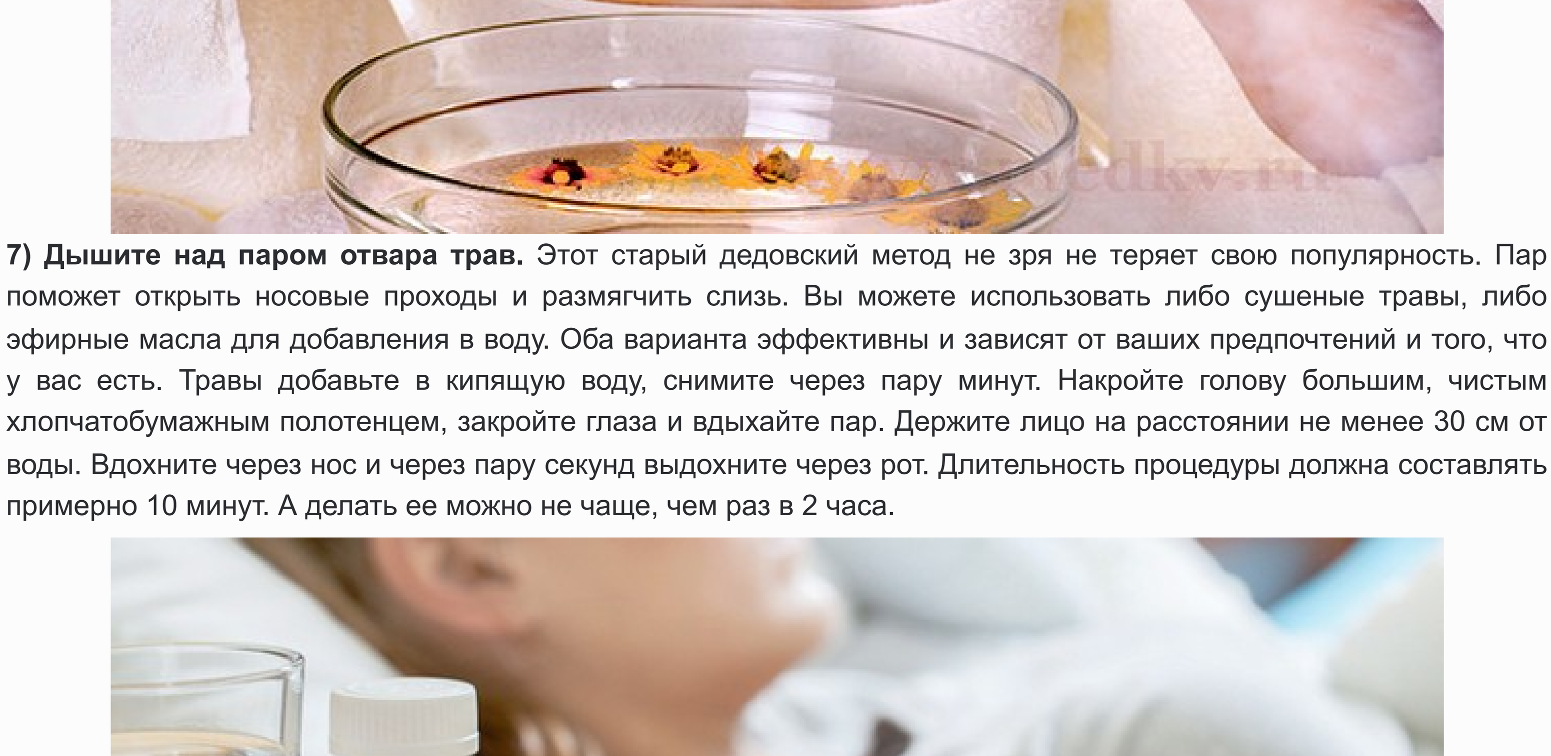




5) Полощите горло с теплой соленой водой. Соленая вода помогает уменьшить отек в горле, делает появление кашля менее вероятным. Добавьте одну чайную ложку морской пищевой соли (или столовой соли, если иной у Вас нет) в 180 миллилитров воды. Перемешайте, чтобы растворить и проведите процедуру полоскания. Морская соль также обеспечивает поступление в организм различных минералов, которые могут быть полезны для иммунной системы – цинк, селен, магний.

6) Используйте отхаркивающие и лечебные травы и/или эфирные масла. Некоторые из них употребляются внутрь, некоторые предназначены для вдыхания паров, но их объединяет наличие антибактериального, противогрибкового и антисептического свойств. Не забудьте проконсультироваться с врачом, если Вы принимаете при этом другие лекарства, беременны или же ходите дать их ребенку. Некоторые травы достать совсем не сложно, они продаются в аптеках:

- Эфирное масло эвкалипта
- Э/м аниса
- Тысячелистник
- Цветы липы
- Зверобой
- Ромашка
- Шалфей
- Зверобой продырявленный и т.д.



7) Дышите над паром отвара трав. Этот старый дедовский метод не зря не теряет свою популярность. Пар поможет открыть носовые проходы и размягчить слизь. Вы можете использовать либо сушеные травы, либо эфирные масла для добавления в воду. Оба варианта эффективны и зависят от ваших предпочтений и того, что у вас есть. Травы добавьте в кипящую воду, снимите через пару минут. Накройте голову большим, чистым хлопчатобумажным полотенцем, закройте глаза и вдыхайте пар. Держите лицо на расстоянии не менее 30 см от воды. Вдохните через нос и через пару секунд выдохните через рот. Длительность процедуры должна составлять примерно 10 минут. А делать ее можно не чаще, чем раз в 2 часа.

8) Используйте специализированные противопростудные препараты. Они очень хорошо справляются с облегчением симптомов. Шипучие таблетки и порошки улучшат самочувствие, снимут температуру, капли прочистят носовые проходы, позволят спокойно дышать, таблетки для горла устранят болезненные ощущения, чтобы было проще глотать. Но перед применением проконсультируйтесь с врачом и изучите инструкцию, узнайте о возможных взаимодействиях препаратов. Соблюдайте предписания специалиста и информацию в инструкции к препаратам, не допускайте передозировки.

Напоминаем нашим читателям, что приведенные в данной статье советы не заменят врачебную консультацию. Перед использованием рекомендуется посоветоваться с врачом.